

ЗДОРОВЬЕ

Расхожая фраза "нервные клетки не восстанавливаются", оказывается, не совсем точна. Очень даже восстанавливаются, только медленно, и, как сказал мне врач на одной из конференций, нервы лечатся, как любой другой орган человека. И весьма эффективно.

Пожалуй, самое распространенное заболевание, связанное с нервами, — это невроз. Невротическими расстройствами страдают около 10 процентов населения. Причем горожане страдают намного чаще, чем сельские жители. Женщины заболевают и обращаются к врачу чаще, чем мужчины.

Периоды максимального риска у женщин и мужчин практически одинаковы: в 5—9-летнем возрасте, в 20—24 года и в 41—50 лет, то есть в периоды гормональной перестройки организма.

— Существует несколько видов неврозов, — рассказывает врач-психиатр областной психиатрической больницы Александр Ерохин. — Наиболее распространенный вид — неврастения.

Она проявляется повышенной утомляемостью после умственной работы, снижением работоспособности, ощущением тревожности, головными болями по принципу "каска" (отсюда и название "каска неврастения"). Настроение может снижаться вплоть до депрессии.

Еще один вид — истерический невроз. Он проявляется повышенной внушаемостью, преувеличенной театризацией эмоций, стремлением к признанию со стороны окружающих, стремлением к обостренности и желанием нравиться. Проще говоря, истерический невроз — это театр одного актера.

Невроз навязчивых состояний заключается в страхе замкнутого пространства, страха болезни, смерти, крови, пользования общественным транспортом или лифтом. Особенностью состояния является стойкое желание избавиться от страха. Характерна и "прямая защита", при которой пациенты стараются быть ближе к врачам, медучреждениям.

Ипохондрический невроз — это стойкое убеждение о наличии неизлечимого заболевания. То есть человек невольно "примеряет" на себя чужую ситуацию и убеждает в том, что тоже болен. Он даже может испытывать те же ощущения, которые испытывают настоящие больные.

Если вы замечаете регулярное проявление у себя или своих близких каких-либо из этих симптомов, то есть смысл об этом задуматься.

— Как отличить раздражительность или уныние как свойства характера от настоящего невроза, чтобы вовремя начать лечение?

— Каждый из нас по-своему реагирует на разные ситуации. Иногда просто невозможно дать прогноз, как поведет себя организм человека в ответ на стресс. У одного все завершится выбросом адреналина, и он вскоре забудет о неприятном. Другой может казаться всем более равнодушным, безразличным, но в душе его будет бушевать буря.

Есть общепризнанные признаки невротического состояния. Их четыре: повышенная раздражительность, утомляемость, возбудимость, истощаемость. Конечно, каждый в жизни испытывал на себе эти ощущения, но при правильной организации жизни от них и следа не оставалось. Другое дело, когда эти ощущения имеют слишком неадекватное проявление.

В любом сомнительном случае лучше обратиться к специалисту.

— Часто ли неврозом страдают дети?

— Да. И количество обращений с детскими проблемами не уменьшается.

В отличие от взрослых, у детей наиболее часто встречаются соматические неврозы: недержание мочи, заикание, ночные кошмары. Подавляющее большинство нев-

ротических расстройств у детей сопровождается нежеланием посещать детский сад или школу.

Нет, не бездельничает. Ему просто плохо, неуютно, а его никто не пытается понять. В подростковом возрасте особенно важен довер-

ительный контакт. К счастью, многие формы невротических расстройств у детей при правильном лечении проходят без следа.

Нужно объяснить ребенку, что в жизни ему придется столкнуться с тысячами людей, завести многие сотни контактов, оказаться во множестве ситуаций... Старайтесь научить ребенка как можно спокойнее и адекватнее реагировать на все перипетии жизни.

Если вы заметили любые изменения в поведении ребенка, выходящие за привычные рамки и не связанные с явными провоцирующими ситуациями, для начала по-

пробуйте помочь себе сами. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, ведь невроз — это дисбаланс между личностью и окружающим миром.

Главная составляющая лечебного курса — это отдых и общеукрепляющее лечение. Полезны разнообразные успокоительные сборы и чаи: боярышник, пион, валериана, пустырник. Лекарственными препаратами старайтесь не злоупотреблять.

Попробуйте курс внутривенных вливаний глюкозы с аскорбиновой кислотой, небольшие дозы мезапала в сочетании с транквилизаторами типа азафена, снотворных средств: имована, реладомы. При наличии выраженной тревоги целесообразно назначение атаракса, но все эти препараты может назначить только врач.

Прислушайтесь к себе. Возможно, доверительная беседа с близкими людьми поможет понять причину своих проблем, ведь со стороны лучше видны недостатки и достоинства. Не отмахивайтесь, не делайте вид, что все нормально, что после нескольких дней отдыха все пройдет.

В принципе, с незапущенным неврозом человек может справиться самостоятельно. Врач только помогает пациенту, но он не сможет кардинально изменить его отношения с миром. Опытный психотерапевт способен вытянуть из человека такое, о чем тот никогда и не догадывался. Не зря считается, что мы все родом из детства. Причина многих психических расстройств — неправильные установки в детстве. Конечно, взрослому человеку изменить привычки сложнее, но если знать, в

каком корень зла, то и действовать проще.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

эмоциональное напряжение, направить вашего ребенка в правильное русло, разобраться в его положении.

— Можно ли вылечиться от невроза самостоятельно, не обращаясь к врачу?

— Многие зависят от запущенности заболевания. Но для начала попробуйте помочь себе сами. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, ведь невроз — это дисбаланс между личностью и окружающим миром.

Главная составляющая лечебного курса — это отдых и общеукрепляющее лечение. Полезны разнообразные успокоительные сборы и чаи: боярышник, пион, валериана, пустырник. Лекарственными препаратами старайтесь не злоупотреблять.

Попробуйте курс внутривенных вливаний глюкозы с аскорбиновой кислотой, небольшие дозы мезапала в сочетании с транквилизаторами типа азафена, снотворных средств: имована, реладомы. При наличии выраженной тревоги целесообразно назначение атаракса, но все эти препараты может назначить только врач.

Прислушайтесь к себе. Возможно, доверительная беседа с близкими людьми поможет понять причину своих проблем, ведь со стороны лучше видны недостатки и достоинства. Не отмахивайтесь, не делайте вид, что все нормально, что после нескольких дней отдыха все пройдет.

В принципе, с незапущенным неврозом человек может справиться самостоятельно. Врач только помогает пациенту, но он не сможет кардинально изменить его отношения с миром. Опытный психотерапевт способен вытянуть из человека такое, о чем тот никогда и не догадывался. Не зря считается, что мы все родом из детства. Причина многих психических расстройств — неправильные установки в детстве. Конечно, взрослому человеку изменить привычки сложнее, но если знать, в

каком корень зла, то и действовать проще.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

эмоциональное напряжение, направить вашего ребенка в правильное русло, разобраться в его положении.

— Можно ли вылечиться от невроза самостоятельно, не обращаясь к врачу?

— Многие зависят от запущенности заболевания. Но для начала попробуйте помочь себе сами. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, ведь невроз — это дисбаланс между личностью и окружающим миром.

Главная составляющая лечебного курса — это отдых и общеукрепляющее лечение. Полезны разнообразные успокоительные сборы и чаи: боярышник, пион, валериана, пустырник. Лекарственными препаратами старайтесь не злоупотреблять.

Попробуйте курс внутривенных вливаний глюкозы с аскорбиновой кислотой, небольшие дозы мезапала в сочетании с транквилизаторами типа азафена, снотворных средств: имована, реладомы. При наличии выраженной тревоги целесообразно назначение атаракса, но все эти препараты может назначить только врач.

Прислушайтесь к себе. Возможно, доверительная беседа с близкими людьми поможет понять причину своих проблем, ведь со стороны лучше видны недостатки и достоинства. Не отмахивайтесь, не делайте вид, что все нормально, что после нескольких дней отдыха все пройдет.

В принципе, с незапущенным неврозом человек может справиться самостоятельно. Врач только помогает пациенту, но он не сможет кардинально изменить его отношения с миром. Опытный психотерапевт способен вытянуть из человека такое, о чем тот никогда и не догадывался. Не зря считается, что мы все родом из детства. Причина многих психических расстройств — неправильные установки в детстве. Конечно, взрослому человеку изменить привычки сложнее, но если знать, в

каком корень зла, то и действовать проще.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Ирина ПОЧИТА